సాక్షి
ఖమ్మం
శనివారం । 18 । జనవరి । 2025



అసలే అరకొర.. ఆపై కొర్రీలు

మున్సిపాలిటీల్లో పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు వచ్చే అరకొర వేతనాలు కూడా ట్రెజరీ అధికారుల కొర్రీలతో ఈనెల ఇప్పటివరకు అందలేదు. IIలో



కాలుష్యం కాటేసింది..

సత్తుపల్లిలోని సైలో బంకర్ కాలుష్యంతో అనారోగ్యం బారిన పడ్డానని సెల్ఫీవీడియో విడుదల చేసి వ్యక్తి మృతి చెందాడు. IIలో

గరిష్టం / కనిష్టం
29° / 17°

వాతావరణం

జిల్లాలో శనివారం ఉష్ణోగతలు తగ్గే అవకాశముంది. మధ్యాహ్నం కూడా ఆకాశం మేఘావృతమై చలి తీవ్రత ఉంటుంది.

న్యూస్‌రీల్

నేడు 'నవోదయ' ప్రవేశ పరీక్ష

- ఉమ్మడి జిల్లాలో 16 కేంద్రాల ఏర్పాటు

కూసుమంచి: మండలంలోని పాలేరు జవహర్ నవోదయ విద్యాలయలో 2025–26 విద్యాసం వత్సరానికి ఆరో తరగతిలో ప్రవేశాలు కల్పిం చేందుకు శనివారం పరీక్ష నిర్వహించనున్నారు. ఆరో తరగతిలో 80 సీట్ల భర్తీకి దరఖాస్తులు ఆహ్వానించగా 3,213 మంది దరఖాస్తు చేసు కున్నారు. వీరి కోసం ఉమ్మడి జిల్లాలో 16 కేం ద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు ప్రిన్సిపాల్ కె.శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఉదయం 11–30 నుంచి మధ్యాహ్నం 1–30గంటల వరకు పరీక్ష జరగనుండగా విద్యార్థులు ఉదయం 10–30 గంటల్లోగా చేరుకోవాలని సూచించారు.అడ్మిట్ కార్డుతో పాటు ఆధార్‌కార్డు లేదా నివాస ధ్రువీకరణపత్రం, ప్యాడ్, బ్లూ లేదా బ్లాక్ పెన్నుతో హాజరుకావాలని తెలిపారు.

అప్రెంటిస్ షిప్ శిక్షణకు ఈనెల 25లోగా దరఖాస్తులు

ఖమ్మంసహకారనగర్: ఎంఎల్‌టీ ఒకేషనల్ కోర్సుతో ఇంటర్ ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థినీ, విద్యార్థు లు ఏడాది పాటు క్లినికల్ అప్రెంటిస్ షిప్ శిక్షణ కోసం ఈనెల 25లోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి కె.రవిబాబు సూచించారు. ఖమ్మం ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్ప త్రితో పాటు సత్తుపల్లి, మధిర, తిరుమలాయపా లెం ఏరియా ఆస్పత్రుల్లో శిక్షణకు ఎంపికైన వారు రూ.వెయ్యి చొప్పున డీడీ రూపంలో చెల్లించాలని తెలిపారు. ఆసక్తి ఉన్న వారు బయోడేటాకు సర్టిఫికెట్లు జిరాక్స్ కాపీలను జతపరిచి రూ.10 పోస్టల్ స్టాంప్ అతికించిన సొంత చిరునామా కవర్‌తో పాటు తమ కార్యాలయంలో ఈనెల 25లోగా అందజేయాలని సూచించారు.

కేఎంసీ ఉద్యోగులకు వాకీటాకీలు



కొనుగోలు చేసిన వాకీటాకీలు ఇవే..

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: ఖమ్మం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌లో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణను పర్యవే క్షించే ఉద్యోగులకు వాకీటాకీలను సమకూ ర్చారు. ఏదైనా డివిజన్‌లో సమస్య ఉన్నట్లు సమాచారం రాగానే విధుల్లో ఉన్న ఉద్యోగు లకు తెలిపేలా 15 వాకీటాకీలను కొనుగోలు చేశారు. వీటిని ఒకదానికొకటి అనుసంధానిం చడమే కాక కేఎంసీ నుంచి సమాచారం ఇచ్చే లా కంట్రోల్ రూమ్ సైతం ఏర్పాటు చేశారు. అసిస్టెంట్ కమిషనర్, ఈఈ, ఆర్‌ఓ, శానిటరీ సూపర్‌వైజర్, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లకు వీటిని రెం డు రోజుల్లో అందజేయనున్నారు.

ఈ–ఔషధి పోర్టల్‌లో మందుల వివరాలు



మాట్లాడుతున్న అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ మ్రిణాల్

ఖమ్మంవైద్యవిభాగం: ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో నిల్వ ఉన్న మందుల వివరాలు, వినియోగం సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ఈ–ఔషధి పోర్ట ల్‌లో నమోదు చేయాలని అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ మ్రిణాల్ శ్రేష్ఠ సూచించారు. జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయంలో శుక్రవారం జరిగిన ఫార్మసిస్టుల వర్క్‌షాప్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. మందుల నిల్వల వివరాలను నమోదు చేయడం ద్వారా ఏమేం కావాలో ఉన్న తాధికారులకు తెలుస్తుందన్నారు. తద్వారా సర ఫరా చేయడం వల్ల కొరత ఎదురుకాదని చెప్పారు. అనంతరం డీఎంహెచ్‌ఓ బి.కళావతి బాయి మాట్లాడగా డీసీహెచ్ఎస్ డాక్టర్ రాజశే ఖర్‌గౌడ్‌తో పాటు డాక్టర్ సైదులు, డాక్టర్ చందు నాయక్, డాక్టర్ వెంకటరమణ పాల్గొన్నారు.

నూతన భవనానికి శంకుస్థాపన



ఫౌండేషన్ బాధ్యులతో సీపీ దంపతులు

ఖమ్మంక్రైం: పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యాన నిర్వహి స్తున్న శ్రీకృష్ణప్రసాద్ మెమోరియల్ పాఠశాల లో నూతన భవన నిర్మాణానికి వర్చుసా ఫౌండే షన్ ముందుకొచ్చింది. ఫౌండేషన్ బాధ్యులతో పాటు స్కూల్ చైర్‌పర్సన్ నిష్ఠాశర్మ శుక్రవారం శంకుస్థాపన చేయగా సీపీ సునీల్‌దత్ హాజర య్యారు. అనంతరం విద్యార్థులకు బ్యాగ్‌లు, బాక్స్‌లు అందజేశారు. ఫౌండేషన్ బాధ్యులు ఏదుల కృష్ణ, శ్రీనివాస్, సుబ్బారావు, అవిజిత్ శర్మ, అరుణతో పాటు ఏఆర్ ఏసీపీ నర్సయ్య, సుశీల్‌సింగ్, ఆర్‌ఐలు కామరాజు, సురేష్, ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనివాసరాజు పాల్గొన్నారు.

లోటుపాట్లు లేకుండా సర్వే



సాక్షిప్రతినిధి, ఖమ్మం: 'జిల్లాలో రైతుభరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, తెల్ల రేషన్‌కార్డుల కోసం అందిన దర ఖాస్తుల ఆధారంగా ఎలాంటి లోటుపాట్లకు తావివ్వకుండా సర్వే పకడ్బందీగా కొనసాగుతోంది. ఈనెల 19నాటికి పూర్తిచేసి 20న సీనియర్ అధికారులతో పరిశీలన చేయిస్తాం. ఆపై వార్డుసభల్లో జాబితాల ప్రదర్శన, అభ్యంతరాలు వస్తే పరిశీలన, పరిష్కారం అనంతరం తుదిజాబితాను ప్రభుత్వానికి పంపిస్తాం.' అని కలెక్టర్ ముజమ్మిల్‌ఖాన్ తెలిపారు. జాబితాల్లో పేర్లు లేనివారు, గతంలో దరఖాస్తు చేసుకోని వారు పథకాల మంజూరు నిరంతర ప్రక్రియ అని.. ఎవరికీ నష్టం జరగ దని గుర్తించి నిరాశకు లోనుకావొద్దని సూచించారు. నాలుగు పథకాలకు సర్వే నేపథ్యాన అర్హుల గుర్తింపు, మంజూరు తదితర అంశాలపై శుక్రవారం కలెక్టర్ 'సాక్షి'కి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించిన వివరాలు ఆయన మాటల్లోనే..

- ఈనెల 19నాటికి నాలుగు పథకాలపై సర్వే పూర్తి
- 20న సీనియర్ అధికారులతో పరిశీలన
- ఆపై అభ్యంతరాల పరిశీలన అనంతరం తుది జాబితా
- ఈనెల 26న అర్హుల్లో 10 శాతం మందికి రేషన్‌కార్డుల జారీ
- ఫిర్యాదుల స్వీకరణకు గ్రీవెన్స్ సెల్

'సాక్షి' ఇంటర్వ్యూలో కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్

వడబోత ఇలా..

రైతుభరోసా, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసా, ఇందిర మ్మ ఇళ్లు, తెల్లరేషన్‌కార్డులకు సంబంధించి సర్వేలో అధికారులు, సిబ్బంది సెలవులు లేకుండా పనిచేస్తు న్నారు. ప్రభుత్వం విడతల వారీగా దరఖాస్తులు స్వీకరించగా, గ్రామాల్లో క్యాంపులు పెట్టినప్పుడు, కుటుంబ సర్వే సమయాన ఎవరెవరికి రేషన్‌కార్డులు లేవో గుర్తించాం. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం యాప్ ద్వారా చేపట్టిన సర్వే 98 శాతం పూర్తయింది. ఇంది రమ్మ ఆత్మీయ భరోసా కోసం ఈజీఎస్ డేటా తీసు కోవడంతో పాటు ధరణి ఆధారంగా ఎవరెవరికి భూమి లేదో జాబితా తయారు చేశాం. అలాగే, రైతు భరోసాకు సంబంధించి వ్యవసాయానికి యోగ్యం కాని భూమి గుర్తింపునకు సర్వే జరుగుతోంది.

పొరపాట్లకు తావుండదు

సర్వే పర్యవేక్షణకు ఐదు నియోజకవర్గాలకు ఐదు గురు సీనియర్ అధికారులను నియమించాం. అలాగే, మండల స్థాయిలో ఎంపీడీఓ, తహసీల్దార్, ఎంపీఓ, గ్రామస్థాయిలో పంచాయతీ కార్యదర్శుల తో బృందాలను ఏర్పాటుచేసి వీరికి పథకం శాఖకు సంబంధించి అధికారిని కేటాయించాం. ఈ బృం దాలు 16వ తేదీన మొదలుపెట్టిన సర్వే 19నాటికి పూర్తవుతుంది. ఒకరోజు ఆలస్యమైనా పొరపాట్లు జరగకుండా చూస్తున్నాం. 19వ తేదీవరకు జాబితా సిద్ధమయ్యాక మండల స్థాయి అధికారులు పరిశీలించడంతో పాటు 20న అదనపు కలెక్టర్, డీఆర్వోలు మరోమారు తనిఖీ చేస్తారు.

గ్రామసభల్లో అర్హుల జాబితా

ఈనెల 21, 22, 23న గ్రామాలు, మున్సిపా లిటీల వార్డుల్లో సభలు ఏర్పాటు చేస్తాం. ప్రతీ సభలో నాలుగు పథకాలకు సంబంధించి జాబితా ప్రకటిస్తాం. ఎవరైనా అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తే నోట్ చేసుకుంటాం. ప్రతీ సభను వీడియో చిత్రీకరిస్తూ అభ్యంతరాలపై 23, 24వ తేదీల్లో విచారిస్తాం. అనంతరం 24వ తేదీ సాయంత్రానికి తుది జాబితాను మరోమారు పరిశీలించి ప్రభుత్వానికి అందజేస్తాం.

ఫిర్యాదుల కోసం గ్రీవెన్స్

దరఖాస్తులు పరిశీలించలేదని, జాబితాలో పేరు లేదని వచ్చే వారి నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించేం దుకు కలెక్టరేట్‌లో గ్రీవెన్స్ సెల్ ఏర్పాటుచేశాం. గతంలో వరదల సమయాన 1077 నంబర్‌తో ఏర్పాటుచేసిన కంట్రోల్ రూమ్ కూడా కొనసాగు తోంది. అంతేకాక ఎంపీడీఓ, తహసీల్దార్ కార్యాల యాల్లోనూ ఫిర్యాదులు ఇచ్చేందుకు బాక్స్‌లు ఏర్పాటు చేస్తాం. కొత్తగా రేషన్‌కార్డుల కోసం దర ఖాస్తు చేసుకుంటే మరో విడతలో ఇస్తాం. ఇది నిరంతర ప్రక్రియ. ఎవరూ ఆందోళన చెందొద్దు.

మేస్త్రీలకు శిక్షణ

నియోజకవర్గానికి 3,500 చొప్పున ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరవుతాయి. మండలాల వారీగా ఇసుక అం దుబాటులో ఉందా, లేదా.. సిమెంట్ పరిస్థితి ఏమిట నేది చూసుకోవాలి. తాపీ మేస్త్రీలకు నేషనల్ అకాడమీ కన్‌స్ట్రక్షన్ ద్వారా శిక్షణ ఇప్పిస్తే నిర్మాణ వ్యయం కొం త మేర తగ్గే అవకాశముంది. అంతేకాక ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారులకు స్టీల్, సిమెంట్, ఇసుక తక్కువ ధరకు ఇప్పించగలమా అనేది పరిశీలిస్తున్నాం. కూసుమం చిలో మోడల్ హౌస్ నిర్మాణం పూర్తికాగా, మిగతా మండలాల్లో సైతం ఈ నెలాఖరుకు పూర్తవుతాయి. ఆతర్వాత మేస్త్రీలకు మోడల్ హౌస్‌లను చూపించి నిర్మాణంపై అవగాహన కల్పిస్తాం. ఇక షెడ్యూల్ ఏరియాలోనూ సర్వే చేసినప్పటికీ త్వరలోనే ప్రభు త్వం నిర్ణయం తీసుకుంటుంది.

తొలుత 10 శాతం మందికి రేషన్‌కార్డులు

ప్రభుత్వానికి చేరిన జాబితాను పథకాల ఆధా రంగా శాఖలకు పంపుతుంది. జిల్లాలో ఇం దిరమ్మ ఇళ్ల కోసం 3.57లక్షల దరఖాస్తులు సర్వే అనంతరం జాబితా సిద్ధమైంది. విడ తల వారీగా అర్హులందరికీ ఇళ్లు మంజూరవు తాయి. ఈనెల 26 నుంచి విడతల వారీగా మంజూరు ఉంటుంది. రేషన్ కార్డులు ఈనెల 26న తొలివిడతగా 10 శాతం మందికి ఇస్తాం . జిల్లాలో 37వేల దరఖాస్తులు అందగా 4వేల మందికి రేషన్ కార్డుల ప్రొసీడింగ్స్ జారీ చేస్తాం. మిగిలిన పథకాల మంజూరుపై ప్రభుత్వ ఆదేశాలను పాటిస్తాం.



నూతన కలెక్టరేట్ భవనం

పాలన చేరువై రెండేళ్లు..

- ఐడీఓసీలో 33 శాఖల కార్యకలాపాలు
- ఒకేచోట ప్రజలకు అందుతున్న సేవలు
- మరిన్ని హంగులు దిద్దిన కలెక్టర్ ముజమ్మిల్‌ఖాన్

సాక్షి ప్రతినిధి, ఖమ్మం: సమీకృత జిల్లా కార్యా లయాల భవన సముదాయం(ఐడీఓసీ) నిర్మాణంతో ప్రజలకు పాలన చేరువైంది. వివిధ శాఖల అధికారులను కలిసేందుకు అటూఇటు తిరగకుం డా ఒకేచోట అన్ని కార్యాలయాలు కొలువుదీరడం తో ప్రజలకు వ్యయప్రయాసలు తగ్గినట్లయింది. అంతేకాక సమావేశాలు, సమీక్షలకు హాజరయ్యేం దుకు అధికారులకు సమయం కలిసొస్తోంది. రఘు నాథపాలెం మండలం వీ.వీ.పాలెంలో నిర్మించిన కొత్త కలెక్టరేట్‌ను 2023 జనవరి 18న ప్రారంభించ డంతో 33 శాఖల కార్యకలాపాలు కొనసాగుతు న్నాయి. దీంతో కలెక్టరేట్ ప్రారంభమై శనివారానికి రెండేళ్లు నిండనుండగా.. ప్రస్తుత కలెక్టర్ ముజమ్మి ల్‌ఖాన్ మరిన్ని హంగులు అద్దడంతో కొత్త అం దాలు సంతరించుకుంది.

నలుగురు సీఎంల హాజరు

వి.వెంకటాయపాలెం సమీపాన 20.10 ఎకరాల భూమి సేకరించి రూ.53.20 కోట్లతో నూతన కలెక్ట రేట్ నిర్మించారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో కలెక్టర్, ఇద్దరు అదనపు కలెక్టర్లకు చాంబర్లు, అధికారులను కలిసేం దుకు వచ్చే వారికోసం వెయిటింగ్ హాల్, ఇతర శాఖల అధికారులకు కేటాయించారు. ఫస్ట్ ఫ్లోర్‌లో స్టేట్ చాంబర్, వీసీ హాల్, ఇతర శాఖల కార్యా లయాలు,సెకండ్ ఫ్లోర్‌లో ఇంకో వీసీ హాల్, మరికొన్ని కార్యాలయాలు ఉన్నాయి. కాగా, ఖమ్మం ఐడీఓసీ ఓ రికార్డును దక్కించుకోవడం విశేషం. అన్ని కలెక్టరే ట్లను అప్పటి సీఎం కేసీఆర్ ప్రారంభిస్తే ఖమ్మం కలె క్టరేట్ ప్రారంభానికి మాత్రం తెలంగాణ సీఎం మాత్రమే కాక నాటి కేరళ, ఢిల్లీ, పంజాబ్ ముఖ్యమంత్రులు పినరయి విజయన్, అరవింద్ కేజ్రీవాల్, భగవంత్‌సింగ్‌మాన్‌తో యూపీ మాజీ సీఎం అఖిలేష్‌యాదవ్‌లు హాజరయ్యారు.

సోలార్ ప్యానళ్లతో పార్కింగ్ షెడ్

కలెక్టరేట్ ప్రారంభమైన రోజుల్లో పార్కింగ్ షెడ్ లేక ఉద్యోగులు వాహనాలను ఎండలోనే నిలపాల్సి వస్తోంది. దీంతో అప్పటి కలెక్టర్ ఏ జిల్లాలో లేనట్లు గా సోలార్ ప్యానళ్లతో షెడ్లు వేయించారు. సోలార్ విద్యుత్‌ను కలెక్టరేట్ అవసరాలకు వినియోగిస్తుండ డంతో భారం తగ్గుతోంది.

మరిన్ని మెరుగులు

ప్రస్తుత కలెక్టర్ ముజమ్మిల్‌ఖాన్ కలెక్టరేట్‌కు మరికొన్ని మెరుగులు దిద్దారు. కలెక్టరేట్ ఆవర ణలో పల్లె వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా పెయింటింగ్స్ వేయించారు. వివిధ పనుల నిమిత్తం వచ్చే వారి కోసం ప్రధాన గేట్ వద్ద రెండు వైపులా బస్ షెల్టర్లు, మహిళా శక్తి క్యాంటీన్ ఏర్పా టుచేయించారు. అలాగే, పీహెచ్‌సీ, బ్యాంకు కూడా ఏర్పాటుచేయించడంతో ఉద్యోగుల సమస్యలు తీరినట్లయింది. కాగా, బతుకమ్మ, తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం, ఇతర జాతీయ పండుగల సమయంలో విద్యుద్దీపాలతో అలంకరించగా కలెక్ట రేట్ భవనం కొత్త శోభ సంతరించుకుంటోంది.

పర్యాటక కేంద్రంగా అటవీ పార్క్

- అభివృద్ధికి అందరూ సహకరించాలి
- రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు



పార్క్‌లో పర్యటిస్తున్న మంత్రి తుమ్మల, మేయర్ నీరజ, కలెక్టర్ ముజమ్మిల్‌ఖాన్, డీఎఫ్‌ఓ సిద్ధార్థ్ తదితరులు

ఖమ్మంఅర్బన్: ఖమ్మంలోని వెలుగుమట్ల అర్బన్ పార్క్‌ను పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే క్రమాన అందరూ సహకరించాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు సూచించారు. కలె క్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్, డీఎఫ్‌ఓ సిద్ధార్థ విక్రమ్‌సింగ్ తో కలిసి ఆయన శుక్రవారం పార్క్‌ను సందర్శిం చారు. పార్క్ అభివృద్ధికి రూపొందించిన మ్యాప్‌ను పరిశీలించడంతో పాటు పార్క్‌లో ఆవరణ అంతా కలియదిరిగారు. అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ ఖమ్మంకు ఉన్న చరిత్ర నేపథ్యాన పార్క్‌కు మంచి పేరు ఖరారు చేయాలని, జిల్లా కేంద్రాన్ని ఆనుకుని సహజ సిద్ధమైన అటవీ ప్రాంతం ఉన్నందున అభి వృద్ధి చేసే అధికారులకు ప్రజాప్రతినిధులు సహక రించాలని తెలిపారు. పార్క్ మార్గంలో రహదారి నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేస్తే కొందరు అడ్డు పడు తున్నారని, సెంట్, గజం స్థలం పోయినా రహదారి నిర్మిస్తే ఉన్న భూమికి 10 రెట్ల విలువ పెరుగుతుం దన్నారు. కాగా, పార్క్ ఆవరణలో స్వశక్తి మహిళా సంఘాలతో స్టాల్ ఏర్పాటు చేయించి చిరు ధాన్యా లతో తయారుచేసిన పదార్థాలు అందించాలని, చెక్ డ్యాంలోకి కొదుమూరి లిఫ్ట్ ద్వారా నీరు విడుదల చేయాలని సూచించారు. కలెక్టర్ ముజమ్మిల్‌ఖాన్ మాట్లాడుతూ గత రెండు నెలలుగా ప్రభుత్వ పాఠ శాలల విద్యార్థులు ఇక్కడకు పెద్దసంఖ్యలో వస్తు న్నందున అడ్వెంచర్ గేమ్స్, ఇతర వసతులు కల్పిం చనున్నామని తెలిపారు. డీఎఫ్‌ఓ సిద్ధార్థ విక్రమ్‌సిం గ్ మాట్లాడుతూ మంత్రి చొరవతో మంజూరైన టీయూఎఫ్‌ఐడీసీ నిధులు రూ.3 కోట్లతో బోటింగ్, సైక్లింగ్ ట్రాక్‌లు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. అలాగే, ఇక్కడ జింకల పార్క్ ఏర్పాటుచేస్తామని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేఎంసీ మేయర్ పి.నీరజ, డీసీసీబీ చైర్మన్ డి.వెంకటేశ్వరరావు, ట్రైనీ ఐపీఎస్ రుత్విక్ సాయి, డీఆర్డీవో సన్యా సయ్య, ఆర్డీఓ నర్సింహారావుతో పాటు రావూరి కరుణ, కమర్తపు మురళి, నీరజ, యరగర్ల హన్మంత రావు, రావూరి సైదబాబు, సాధు రమేష్‌రెడ్డి, పువ్వాళ్ల దుర్గాప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వచ్చే నెలాఖరులోగా అభివృద్ధి పనులు

ఖమ్మంవన్‌టౌన్: వెలుగుమట్లలోని అర్బన్ పార్క్ అభివృద్ధి పనులు ఫిబ్రవరి నెలాఖరు కల్లా గ్రౌండింగ్ అయ్యేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని కలెక్టర్ ముజమ్మిల్‌ఖాన్ సూచించారు. ఖమ్మంలోని అటవీ శాఖ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆయన కేఎంసీ కమిషనర్ అభిషేక్‌అగస్త్య, డీఎఫ్‌ఓ సిద్ధార్థ్ విక్రమ్‌సింగ్‌తో కలిసి పార్క్ అభివృద్ధికి నిధు లు మంజూరైనందున చేపట్టాల్సిన పనులపై సమీక్షించారు. రహదారి నిర్మాణానికి భూసేకరణ, ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు, ఆర్చీ నిర్మాణం, మినీ బస్సు రాకపోకలపై సూచన లు చేశారు. ఆర్డీఓ నర్సింహారావు, ఎఫ్‌డీఓ మంజుల, జిల్లా పర్యాటక అధికారి సుమన్ చక్రవర్తితోపాటు వివిధ శాఖల అధికారులు రంజిత్, రామకృష్ణ, రాంప్రసాద్, నాగేశ్వర రావు, రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం, సత్తుపల్లి పార్క్‌ల అభివృద్ధికి రూ.2.03కోట్లు

ఖమ్మంలోని వెలుగుమట్ల అర్బన్ అటవీపార్కు, సత్తుపల్లిలోని నీలాద్రి అర్బన్ అటవీ పార్క్‌ల అభివృద్ధికి శుక్రవారం నిధులు మంజూర య్యాయి. వెలుగుమట్ల పార్క్‌కు రూ.1.28కోట్లు కేటాయించగా చైన్ లింక్ ఫెన్సింగ్, యోగా షెడ్, బోర్, కమ్యూనిటీ కిచెన్ నిర్మాణం, సోలార్ ప్యానెళ్లు, సైక్లింగ్ మార్గం ఏర్పాటుతో పాటు అగ్నిమాపక యంత్రం కొనుగోలుకు వెచ్చించ నున్నారు. అలాగే, సత్తుపల్లిలోని నీలాద్రి అర్బన్ పార్క్‌కు కేటాయించిన రూ.75 లక్షలతో వన్య ప్రాణుల సంరక్షణ కోసం కంచె ఏర్పాటు, యోగా షెడ్ నిర్మాణం, సఫారీ వాహనం కొను గోలు, తాగునీటి ప్లాంట్‌కు వెచ్చించాల్సిఉం టుంది.

మున్సిపాలిటీలకు స్టేట్ మ్యాచింగ్ గ్రాంట్స్

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: ఆర్థిక సమస్యలతో సతమ తమవుతున్న కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీలకు ప్రభుత్వం స్టేట్ మ్యాచింగ్ గ్రాంట్స్ ద్వారా నిధులు విడుదల చేసింది. 2024–25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి ఈ నిధులు కేటాయిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఖమ్మం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌తో పాటు ఏడు మున్సిపాలిటీలకు నిధులు విడుదల కాగా, అత్య ధికంగా కేఎంసీకి రూ.2,22,42,610, అత్యల్పంగా ఇల్లెందు మున్సిపాలిటీకి రూ.26,03,864 కేటాయిం చారు. ఈ నిధులను మున్సిపాలిటీల పరిధిలో ప్రాథ



మిక ఆరోగ్య కేంద్రాలకు భవనాల నిర్మాణం, ఇతర నిర్మాణాలకు వినియోగించుకునే వీలుంది. అభివృద్ధి పనులు, ఇతర అవసరాలకు సైతం సర్దుబాటు చేసు కునేందుకు వెసులుబాటు కల్పించారు.

మున్సిపాలిటీల వారీగా విడుదలైన నిధులు (రూ.)

ఖమ్మం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్	2,22,42,610
పాల్వంచ మున్సిపాలిటీ	69,18,315
కొత్తగూడెం	60,15,757
మధిర	28,78,997
వైరా	28,22,803
సత్తుపల్లి	27,15,583
మణుగూరు	27,63,121
ఇల్లెందు	26,03,864

ముదిగొండ చాళుక్యులది ప్రత్యేక స్థానం

ముదిగొండ: తెలంగాణ చరిత్రలో ముదిగొండ చాళుక్యులది ప్రత్యేక స్థానమని తెలంగాణ చరిత్ర బృందం కోకన్వీనర్ కట్టా శ్రీనివాస్ వెల్లడించారు. ముదిగొం డలో శుక్రవారం పర్యటించిన ఆయన మాట్లాడారు. ఇక్కడ గుర్తించిన బుద్ధ నిర్వ హణ శిల్పం, బ్రాహ్మీశాసన శకలం ప్రతాపరుద్రుడి కాలంలో ఏర్పాటుచేసినట్లు గుర్తించామని, గాంగణ వంశీకుల శాసనం సైతం అనాటిదేనని తేలిందన్నారు. ఈ బృందంలో పసుమర్తి శ్రీనివాస్, లక్ష్మీశ్రీ, పూజారి యజ్ఞేష్ ఉన్నారు.



పరిశోధకులు గుర్తించిన శిల్పం

అక్రమాలకు అడ్డాగా..

- వైరా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో వరుస ఘటనలు
- సిబ్బంది మొదలు అధికారులపైనా అవినీతి ఆరోపణలు
- మూడేళ్లలో ఇద్దరు సస్పెండ్, మరో ఇద్దరు బదిలీ



వైరా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం

వైరా: రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ద్వారా ప్రభుత్వానికి సమకూ రుతున్న ఆదాయం మాటేమో కానీ వైరా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో పోస్టింగ్ దక్కితే చాలు జేబులు నిండుతాయనే ప్రచారం ఆ శాఖ ఉద్యోగు ల్లోనే జరుగుతోంది. ఫలితంగా మొదటి నుంచి ఈ కార్యాలయ ఉద్యోగులపై ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. గత మూడేళ్లలో ఈ కార్యాలయంలో విధులు నిర్వ ర్తించిన ఇద్దరు అధికారులు సస్పెండ్ కావడం, మరో ఇద్దరు అధికారులపై అనతి కాలంలోనే బదిలీ వేటు పడడమే ఇందుకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది.

కాసులిస్తే చాలు

మూడేళ్ల క్రితం వైరాలో సబ్ రిజిస్ట్రార్‌గా నియ మితులైన సత్యానందం కొన్నాళ్లకు మధిర సబ్ రిజిస్ట్రార్‌గా ఇన్‌చార్జ్ బాధ్యతలు సైతం నిర్వహిం చారు. అప్పట్లో ఆయన మధిర ఎక్సైజ్ కార్యాలయ భవనాన్ని ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. దీంతో ఆయనను అధికారులు సస్పెన్షన్ చేశారు. ఆపై మోహిద్ అలీ అనే అధికారి రాగా విధుల్లో నిబంధనలు పాటించ కపోవడంతో అతితక్కువ సమయంలోనే బదిలీ వేటు పడింది. అనంతరం సబ్ రిజిస్ట్రార్‌గా వచ్చిన రామ్‌కుమార్ కొణిజర్ల మండలం దిద్దుపూడి రెవెన్యూ పరిధిలో అన్నదమ్ములకు సంబంధించి వివాదాస్పద భూములను రిజిస్ట్రేషన్ చేయడంతో ఆయననూ బదిలీ చేశారు. గత ఏడాది ఇక్కడ పనిచేసిన సబ్ రిజిస్ట్రార్ కరుణ ఏన్కూరు మండ లంలో 1/70 చట్టాన్ని పట్టించుకోకుండా అటవీ భూములకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయడంతో ఏడాది దాటక ముందే బదిలీ కావాల్సి వచ్చింది. తాజాగా గత నెల 28వ తేదీన ఏకంగా 64 డాక్యుమెంట్లు రిజిస్ట్రే షన్ చేయడం, అందులో నాలా కన్వర్షన్ లేని 40 వేల గజాల స్థలం ఉండడంతో విచారణ చేపట్టిన అధికారులు సబ్‌రిజిస్ట్రార్ రామచంద్రయ్యను సస్పెండ్ చేశారు. ఇలా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం లో పని చేసే అధికారులు, ఉద్యోగులు అవినీతి, ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్నారు. డబ్బులు ఇస్తే చాలు ఎలాంటి భూమి అయినా ఇక్కడ రిజిస్ట్రేషన్ చేసు కోవచ్చనే ప్రచారం జరుగుతోంది. అంతేకాక వైరా, కొణిజర్ల, ఏన్కూరు మండలాల పరిధిలో రిజిస్ట్రే షన్ల నిమిత్తం వచ్చేవారు డాక్యుమెంట్ రైటర్లను ఆశ్రయించి పనులు కానిచ్చేసుకుంటున్నారు. ఎవ రికైనా అన్ని పత్రాలు ఉన్నప్పటికీ నేరుగా వెళ్తే పని జరగదని, డాక్యుమెంట్ రైటర్ల ద్వారా వెళ్తే మాత్రం క్షణాల్లో పూర్తవుతుందని చెబుతున్నారు. ఇకనైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి వైరా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయ నిర్వహణను గాడిన పెట్టాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

టీఎన్జీవోస్ జిల్లా కమిటీ ఏకగ్రీవం

అధ్యక్ష, కార్యదర్శులుగా గుంటుపల్లి, కొణిదెన



అధ్యక్ష, కార్యదర్శులకు నియామకపత్రం అందజేస్తున్న రాష్ట్ర నాయకులు

ఖమ్మంసహకారనగర్: టీఎన్జీవోస్ జిల్లా కార్యవర్గా న్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఖమ్మంలోని టీఎన్జీవోస్ భవన్‌లో జరిగిన ఎన్నికల్లో ఒక్కొక్కటి చొప్పున నామినేషన్లు రావడంతో అధ్యక్షుడిగా గుం టుపల్లి శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శిగా కొణిదెన శ్రీనివాస్ ఏకగ్రీవమైనట్లు ప్రకటించారు. ఈ సంద ర్భంగా టీఎన్జీఓస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, టీజేఏసీ చైర్మన్ మారం జగదీశ్వర్, కార్యదర్శులు ఎస్.ఎం.హుస్సే యిని ముజీబ్‌లు నూతన కార్యవర్గానికి నియామకప త్రాలు అందజేసి ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కా రానికి పాటుపడాలని సూచించారు. కాగా, టీఎన్జీవోస్ అసోసియేట్ అధ్యక్షులుగా కొమరగిరి దుర్గాప్రసాద్, కోశాధికారిగా వల్లపు వెంకన్న, ఉపా ధ్యక్షులుగా ఎర్రా రమేష్, బానోత్ శ్రీధర్‌సింగ్, సగ్గు ర్తి ప్రకాష్‌రావు, బదావత్ కరణ్‌సింగ్, ఎస్.లలితకు మారి, సహాయ కార్యదర్శులుగా తాళ్లూరి శ్రీకాంత్, భూసా చంద్రశేఖర్, యాకూబ్‌పాషా, ఏలూరి హరికృష్ణ, శీలం రాధికారెడ్డి, ఆర్గనైజింగ్ కార్యద ర్శిగా పెద్దినేని రాధాకృష్ణ, ప్రచార కార్యదర్శిగా ఎర్ర మల్ల శ్రీనివాసరావు, ఆఫీస్ సెక్రటరీగా టి.రవీంద్ర బాబు, స్పోర్ట్స్ సెక్రటరీగా సాయికృష్ణ, కార్యవర్గ సభ్యులుగా ఎం.డీ.అస్లాం ఎస్.విజయ, డి.నాగ రాజు, ఇ.రవిచంద్ర, రహీమ్‌ఖాన్, వాసాల శ్రీను బి.నాగలక్ష్మి ఎన్నికయ్యారు. ఈ ఎన్నికల అధికారిగా టీజీవోస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎం.సతీష్, పర్యవేక్షకు లుగా కస్తూరి వెంకటేశ్వర్లు, ముత్యాల సత్య నారాయణ గౌడ్ వ్యవహరించారు. కాగా, నూతన కార్యవర్గాన్ని టీజీవోస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, టీ జేఏసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జనరల్ ఏలూరి శ్రీనివాసరావు, టీజీవోస్ జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కస్తాల సత్య నారాయణ, మోదుగు వేలాద్రితో పాటు వివిధ సం ఘాల నాయకులు అభినందించారు.

క్లుప్తంగా

బ్యాంకుల్లో భద్రతపై సీపీ సమీక్ష

ఖమ్మంక్రైం: కర్ణాటకలోని బీదర్‌లో ఏటీఎం వద్ద దోపిడీ జరిగిన నేపథ్యాన జిల్లాలో బ్యాంకుల వద్ద భద్రతపై పోలీసు కమిషనర్ సునీల్ దత్ సమీక్షించారు. ఖమ్మంలోని కార్యాలయంలో శుక్రవారం సాయంత్రం బ్యాంకుల అధికారులతో సమావేశమైన ఆయన భారీ లావాదేవీలు జరిగే రోజుల్లో బ్యాంక్ మేనేజర్లు కోరితే పెట్రోలింగ్ ఏర్పాటుచేస్తామని తెలిపారు. ఏ సాయం కావాలన్నా తక్షణమే తమ సిబ్బంది అందుబాటులోకి వస్తారని, ఈ నేపథ్యాన బ్యాంకర్లు కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. భద్రత దృష్ట్యా బ్యాంకుల పేరుతో తుపాకీ లైసెన్స్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే, బ్యాంక్ మేనేజర్లు, ఉద్యోగులు ఉండే ఇళ్లలోని మిగతా పోర్షన్లలో ఎవరెవరెరో నివసిస్తున్నారో తమ ఉద్యోగులు ఆరా తీస్తారని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో అడిషనల్ డీసీపీ ప్రసాద్‌రావు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా ఆర్చరీ జట్ల ఎంపిక

ఖమ్మం స్పోర్ట్స్: హైదరాబాద్‌లో రాష్ట్రస్థాయి పోటీల కోసం జిల్లా నుంచి జూనియర్స్ విభాగంలో బాలబాలికల జట్లను ఎంపిక చేశారు. ఈమేరకు వివరాలను ఆర్చరీ అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి పుట్టా శంకరయ్య ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. బాలుర జట్టుకు వివిధ విభాగాల్లో ఎం.చరణ్, ఎం.క్రాంతివర్మ, పి.ఉదయ్‌కిరణ్, జి.హార్‌షా కమల్, ఈ.అరవింద్, కె.అశ్విత్‌దొర, టి.వెంకటయోగేశ్వర్, వి.శివసాయి, బాలికల జట్టుకు కె.నందుజ, ఎం.గౌతమి, ఈ.అవంతిక, ఎం.మధుప్రియ, కె.జ్యోత్స్న, ఎం.యశ్వితరెడ్డి, సీహెచ్.అహంచ్చిత, కె.లోహితశ్రీ ఎంపికయ్యారని తెలిపారు.

నేడు 45మంది దరఖాస్తుల పరిశీలన

ఖమ్మం సహకారనగర్: జిల్లాలోని పలువురు ఉపాధ్యాయులకు ఇటీవల జోన్ పరిధిలో బదిలీలు జరగగా కొందరు పరస్పర బదిలీలకు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఈనేపథ్యాన 45మంది ఉపాధ్యాయుల దరఖాస్తులను శనివారం డీఈఓ పరిశీలించనున్నట్లు డీఈఓ సోమశేఖరశర్మ తెలిపారు.

రూ.50వేలు స్వాహా చేసిన సైబర్ నేరగాళ్లు

చింతకాని: మండలంలోని రామకృష్ణాపురానికి చెందిన ఉదయ్ సైబర్ నేరగాళ్ల చేతిలో మోసపోయాడు. ఆయన సెల్‌ఫోన్‌కు ఇటీవల వచ్చిన మెసెజ్ ఓపెన్ చేయడంతో ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్ ద్వారా రూ.50వేల నగదు ఇతరుల ఖాతాకు బదిలీ అయింది. ఈమేరకు మోసపోయినట్లు గుర్తించిన ఉదయ్ ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై నాగుల్‌మీరా తెలిపారు.

అసలే అరకొర.. ఆపై కొర్రీలు

- మున్సిపల్ కార్మికులకు అందని జీతాలు
- ప్రభుత్వం విడుదల చేసినా ట్రెజరీ శాఖ అడ్డంకులు

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: మున్సిపాలిటీ పారిశుద్ధ్య కార్మికులను వేతన కష్టాలు వేధిస్తున్నాయి. ప్రతినెలా ఒకటో తేదీన విడుదలయ్యే వేతనాలు.. ఈసారి 17వ తేదీ వచ్చినా అందలేదు. వచ్చే అతితక్కువ వేతనాలు కూడా జమ కాకపోవడంతో కార్మికులు సంక్రాంతి పండుగ సైతం అప్పులు చేసి జరుపుకోవాల్సి వచ్చింది. వీరికి ఇన్నాళ్లు మున్సిపాలిటీల జనరల్ ఫండ్ నుంచి నేరుగా వేతనాలు చెల్లించేవారు. అయితే ఈసారి ట్రెజరీ నుంచి పారిశుద్ధ కార్మికులు, ఇతర సిబ్బందికి వేతనాలు చెల్లించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. దీంతో కమిషనర్లు ట్రెజరీలకు చెక్కులు పంపినా అక్కడ అభ్యంతరాలతో ఆలస్యం జరుగుతోంది.

2019 ద్వారా ట్రాన్స్‌ఫర్ డ్యూటీ నిధులు

స్టాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ఆధ్వర్యాన జరిగే ప్రతీ డాక్యుమెంట్ రిజిస్ట్రేషన్‌లో ప్రభుత్వంకు వచ్చే ఆదాయంలో 7శాతం నిధులను స్థానిక సంస్థలకు కేటాయిస్తుంటారు. అర్బన్ లోకల్ బాడీస్‌కు ఈ విధంగా వచ్చే నిధులను 2019 ఏడాది నుండి ఇవ్వడం లేదు. దీంతో మున్సిపాలిటీలకు ఆదాయం తగ్గి ఇక్కట్లు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈనేపథ్యాన రూ.కోట్లలో బకాయిలు పేరుకుపోవడంతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశాలతో మున్సిపాలిటీలకు నిధులు విడుదలయ్యాయి. ఖమ్మం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌కు రూ.27 కోట్లకు పైగా ట్రాన్స్‌ఫర్ డ్యూటీ నిధులు విడుదలైనట్లు తెలుస్తోంది. కేఎంసీతో పాటు ఉమ్మడి జిల్లాలోని మధిర, సత్తుపల్లి, వైరా, కొత్తగూడెం, మణుగూరు, పాల్వంచ, ఇల్లెందు మున్సిపాలిటీలకు రూ.3 కోట్ల నుండి రూ.15 కోట్ల వరకు నిధులు విడుదలైనట్లు సమాచారం.

వేతనాలు చెల్లించాలని..

ప్రభుత్వ ఆదేశాలతో స్టాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ మున్సిపాలిటీలకు విడుదల చేసిన నిధులను వేతనాలు చెల్లింపునకు వినియోగించాలని సీడీఎంఏ కమిషనర్ టి.కె.శ్రీదేవి ఈ నెల 6న ఆదేశించారు. మున్సిపాలిటీల్లో పని చేస్తున్న పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు ట్రెజరీ ద్వారా వేతనాలు చెల్లించాలని, వీటితో పాటు ఈఎస్ఐ, ఈపీఎఫ్ బకాయిలను చెల్లించాలని ఆ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు.

కార్మికుల ఎదురుచూపులు..

సీడీఎంఏ నుంచి వచ్చిన ఉత్తర్వుల కాపీలతో పాటు చెక్కులనుమున్సిపల్ కమిషనర్లు ట్రెజరీ అధికారులకు పంపించారు. అయితే పలు కారణాలు చూపుతూ ట్రెజరీ శాఖ అధికారులు చెక్కులను పక్కన పెట్టినట్లు తెలిసింది. ఈనెల 7న ట్రెజరీలకు చెక్కులు పంపించినా ఇప్పటి వరకు కార్మికుల ఖాతాల్లో జమ చేయలేదు. రాష్ట్ర కమిషనర్లు, ట్రెజరీ డైరెక్టర్లు ఆదేశించినా క్షేత్ర స్థాయిలో ఎస్టీఓలు వీటిని అడ్డుకుంటున్నారని సమాచారం. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలోని కేఎంసీలో 1,012 మంది కార్మికులు, ఇతర మున్సిపాలిటీల్లో మరో 500 మంది కార్మికులు ఉన్నారు. వీరందరికీ ఈనెల 17వ తేదీ నాటికి వేతనాలు అందకపోవడంతో పండుగ వేళ నిరాశకు లోనయ్యారు. ఇకనైనా ట్రెజరీ శాఖ అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసి తమకు వేతనాలు ఇప్పించాలని పారిశుద్ధ్య కార్మికులు, ఇతర సిబ్బంది కోరుతున్నారు.

ప్రజా సమస్యలపై పోరాడాలి

కార్పొరేటర్ల సమావేశంలో పువ్వాడ



బీఆర్ఎస్ ఫ్లోర్ లీడర్, డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్లను సన్మానిస్తున్న పువ్వాడ అజయ్

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: బీఆర్ఎస్ ప్రజాప్రతినిధులు పాలకవర్గ సమావేశాల్లో పాల్గొంటూ ప్రజా సమస్యలపై నిలదీయాలని.. మెరుగైన ప్రతిపక్ష పాత్ర పోషిస్తూ నగర అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్ సూచించారు. ఖమ్మంలో శుక్రవారం ఆయన కేఎంసీ కార్పొరేటర్లు, బీఆర్ఎస్ నేతలతో సమావేశమయ్యారు. బీఆర్ఎస్ ఫ్లోర్ లీడర్‌గా కర్నాటి కృష్ణ, డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్‌గా షేక్ మక్బూల్‌ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకుని సన్మానించారు. అనంతరం పువ్వాడ మాట్లాడుతూ ప్రజాప్రతినిధులు, నేతలు పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటూనే ప్రజల సమస్యలపై పోరాడాలని సూచించారు. కేసులకు బెదరకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీల హామీలపై నిలదీయాలని, మభ్యపెట్టి అధికారంలోకి వచ్చిన విషయాన్ని ప్రజలకు వివరించాలని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ ఫ్లోర్ లీడర్ కర్నాటి కృష్ణ మాట్లాడుతూ కేఎంసీ కౌన్సిల్ సమావేశం నిర్వహించక ఆరు నెలలు దాటడంతో సమస్యలు పేరుకుపోయాయని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో పార్టీ నగర అధ్యక్షుడు పగడాల నాగరాజు, నాయకులు గుండాల కృష్ణ, విజయ్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

సైలో బంకర్ కాలుష్యం కాటేసింది..

అనారోగ్యంతో వ్యక్తి మృతి



బుర్రా తుకారం (ఫైల్)

సత్తుపల్లి: 'సైలో బంకర్ నుంచి వెలువడుతున్న కాలుష్యం మా ప్రాణాలను తోడేస్తుంది.. ఇంటా, బయట ఉండలేకున్నాం.. నా గుండె, కిడ్నీ, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతిన్నాయి.. నేను బతకలేను..' అంటూ సెల్ఫీ వీడియో తీసుకున్న వ్యక్తి అనుకున్నట్లుగా మృత్యువాత పడ్డాడు. సత్తుపల్లి మండలం కిష్టారం అంబేద్కర్‌నగర్‌కు చెందిన బుర్రా తుకారం(38) ఇటీవల తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. గ్రామసమీపంలోని సైలోబంకర్ నుంచి వస్తున్న కాలుష్యమే తాను అనారోగ్యానికి గురయ్యానంటూ తీసిన సెల్ఫీ వీడియో కొద్దిరోజుల క్రితం వైరల్‌గా మారింది. ఈనేపథ్యాన రెండు రోజుల క్రితం ఆయనను హైదరాబాద్‌లోని గాంధీ ఆస్పత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం తెల్లవారుజామున మృతి చెందాడు. కాగా, సైలో బంకర్ నుంచి వెలువడే కాలుష్యంతో తమకు ముప్పు ఉందని చెబుతున్నా పట్టించుకోవడం లేదంటూ అంబేద్కర్ నగర్ వాసులు శుక్రవారం తుకారం మృతదేహంతో కిష్టారం-ఖమ్మం జాతీయ రహదారిపై ధర్నాకు దిగారు. అయితే, గ్రామపెద్దలు సర్దిచెప్పడంతో వారు ఆందోళన విరమించారు. కాగా, మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు.

యువకుడికి కృత్రిమ చేయి

కారేపల్లి: ప్రమాదవశాత్తు విద్యుదాఘాతానికి గురై ఎడమ చేయి కోల్పోయిన ఆదివాసీ యువకుడికి దాతల చేయూతతో కృత్రిమ చేయి ఏర్పాటు చేయించారు. కారేపల్లి మండలం టేకులగూడెంకు చెందిన గోగ్గెల మహేందర్ ఏడాది క్రితం విద్యుత్ షాక్‌తో చేయి కోల్పోయాడు. ఈ విషయాన్ని ఆదివాసీ నాయకుడైన గుమ్మడి సందీప్ గతంలో కారేపల్లిలో ఎస్ఐగా పనిచేసిన పుష్పాల రామారావు దృష్టికి తీసుకెళ్లాడు. ప్రస్తుతం ఖమ్మం టాస్క్‌ఫోర్స్ ఎస్ఐగా ఉన్న రామారావు జూబ్లీహిల్స్ రోటరీ క్లబ్ బాధ్యుల దృష్టికి తీసుకెళ్లగా ఈనాలి ఫౌండేషన్ సహకారంతో ఈనెల 16న హైదరాబాద్‌లో మహేందర్‌కు అధునాతన ప్రొస్తేటిక్ హ్యాండ్(కృత్రిమ చేయి) అందజేశారు. బ్యాటరీ చార్జింగ్‌తో పనిచేసే ఈ చేయితో అన్ని పనులు చేసుకోవచ్చని రామారావు తెలిపారు. ఈసందర్భంగా ఎస్సైతో పాటు క్యాంపు కోఆర్డినేటర్ శ్రీదేవికి మహేందర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



మహేందర్‌తో ఎస్ఐ రామారావు, తదితరులు

సుతారీ మేస్త్రీని పట్టుకెళ్లిన పోలీసులు

నేలకొండపల్లి: పోలీసులు విచారణ పేరిట ఓ సుతారీ మేస్త్రీని పట్టుకెళ్లగా ఏం జరిగిందో తెలియక కుటుంబీకులు ఆందోళనకు గురయ్యారు. అయితే, తాము విచారిస్తున్న కేసుతో సదరు వ్యక్తికి సంబంధం తేల్చి వదిలేయడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. నేలకొండపల్లి మండలం చెరువుమాధారానికి సుతారీ మేస్త్రీ షేక్ మహిబు గురువారం సూర్యాపేట జిల్లా అనంతగిరి మండలంలోని గోండ్రియాలలో పనిచేస్తున్నాడు. మధ్యాహ్నం సమయాన కారులో వచ్చిన నలుగురు ఆయనను తీసుకెళ్తూ తాము పోలీసులమని చెప్పారు. కానీ ఎక్కడి పోలీసులు, ఎందుకు తీసుకెళ్తున్నారో చెప్పకపోవడంతో కుటుంబీకులు ఆందోళనగా అనంతగిరి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే, ఓ రోడ్డు ప్రమాదానికి కారణమైన బైక్ నంబర్ మహిబు పేరిట ఉండడంతో హైదరాబాద్ పోలీసులు తీసుకెళ్లగా, సదరు బైక్ నడిపిన వ్యక్తి నకిలీ రిజిస్ట్రేషన్ బోర్డు ఏర్పాటు చేసినట్లు విచారణలో గుర్తించారు. దీంతో ఆయనను వదిలేయగా సురక్షితంగా శుక్రవారం ఇంటికి చేరాడు.

మహిళా శక్తితో ఆర్థికాభివృద్ధి

కారేపల్లి: మహిళా శక్తిలో భాగంగా మహిళా సంఘాల సభ్యులకు బ్యాంకుల ద్వారా లింకేజీ రుణాలు ఇప్పించి వారి ఆర్థికాభివృద్ధికి సహకరించాలని డీఆర్‌డీఓ సన్యాసయ్య సూచించారు. కారేపల్లిలోని ఐకేపీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆయన ఐకేపీ, ఎన్‌ఆర్‌ఈజీఎస్ సిబ్బందితో సమావేశమయ్యారు. ఉపాధి హామీ సెర్ప్‌తో అనుసంధానం అయినప్పటికీ పశువులు, కోళ్ల షెడ్లను స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యులతో ఏర్పాటుచేయించాలని తెలిపారు. క్రమం తప్పకుండా సంఘాల సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ రుణాల మంజూరు, వసూళ్లపై సమీక్షించాలని చెప్పారు. సంఘాలన్నింటినీ ఏ, బీ గ్రేడ్లలో చేర్చాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఐకేపీ ఏపీఎం పిడమర్తి వెంకటేశ్వర్లు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లైంగిక దాడి కేసులో రిమాండ్

ఇబ్రహీంపట్నం: బీటెక్ విద్యార్థినిపై లైంగిక దాడికి పాల్పడిన యువకుడిని ఇబ్రహీంపట్నం పోలీసులు శుక్రవారం రిమాండ్‌కు తరలించారు. ఏసీపీ కేపీవీ రాజు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన విద్యార్థిని (18) మంగళపల్లి క్రాస్ వద్ద ఓ ప్రైవేట్ హాస్టల్‌లో ఉంటూ బీటెక్ ప్రథమ సంవత్సరం చదువుతోంది. గత బుధవారం అర్ధరాత్రి ఆమెపై నల్లగొండ జిల్లా గుర్రంపోడ్ మండలం జొన్నాయిచింతకు చెందిన ఎ.అజిత్(22) లైంగిక దాడి చేశాడు. ఈమేరకు హాస్టల్ భవన యజమాని వద్ద డ్రైవర్‌గా పనిచేస్తున్న నిందితుడిని పోలీసులు శుక్రవారం అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు.

అస్వస్థతతో మహిళ మృతి

నేలకొండపల్లి: పండుగకు పుట్టింటికి వచ్చిన మహిళ అస్వస్థత గురై మృతి చెందిన ఘటన ఇది. ముదిగొండకు చెందిన ఆర్.ఇందిర(35) సంక్రాంతి సందర్భంగా తన పుట్టినిల్లయిన నేలకొండపల్లి మండలం బైరవునిపల్లికి వచ్చింది. అయితే, ఆమె రెండు రోజులుగా వాంతులు, విరోచనాలతో అస్వస్థతకు గురికాగా నేలకొండపల్లిలో చికిత్స చేయించి ఖమ్మం తరలించేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగానే మృతి చెందింది. ఇందిరకు భర్త, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు.

అప్పుల బాధతో రైతు ఆత్మహత్య



నవీన్‌కుమార్ (ఫైల్)

కూసుమంచి: మండలంలోని లోక్యాతండాకు చెందిన రైతు వడిత్య నవీన్‌కుమార్(33) అప్పుల బాధతో బలవన్మరణానికి పాల్పడ్డాడు. నవీన్‌కుమార్ తనకు ఉన్న కొద్దిపాటి భూమిలో వ్యవసాయం చేస్తూనే మామిడి మొక్కల వ్యాపారం నిర్వహిస్తున్నాడు. వ్యవసాయం, వ్యాపారం కోసం చేసిన అప్పులు పెరిగి, వాటిని తీర్చాలని ఒత్తిడి వస్తుండడంతో పది రోజుల క్రితం ఇల్లు వదిలి వెళ్లిపోయాడు. దీంతో కుటుంబసభ్యులు ఫోన్ చేసినా అందుబాటులోకి రాకపోగా, శుక్రవారం ఆయన కౌలుకు తీసుకున్న చేనులో నవీన్‌కుమార్ మృతదేహాన్ని స్థానికులు గుర్తించారు. ఆయన మృతదేహం పక్కన గడ్డి మందు డబ్బా ఉండడంతో అప్పుల బాధ తాళలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు భావించి ఆయన భార్య స్వాతి ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

లారీ యజమాని..

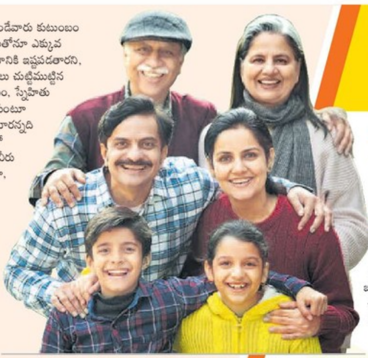
ఖమ్మంఅర్బన్: ఖమ్మం దానవాయిగూడెంకు చెందిన లారీ యజమాని బోడా రమణ(50) అప్పుల బాధతో ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. లారీ నడుపుతూ జీవనం సాగించే ఆయనకు ఇటీవల సరైన కిరాయిలు రాక ఫైనాన్స్ కిస్తీ చెల్లించేందుకు ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. ఈనేపథ్యాన ఎవరూ లేని సమయాన ఇంటి ఆవరణలో బలవన్మరణానికి పాల్పడగా రమణ భార్య ఫిర్యాదుతో శుక్రవారం ఖమ్మం అర్బన్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

కుటుంబ కలహాలతో మహిళ..

మధిర: కుటుంబ కలహాల నేపథ్యంలో ఒక మహిళ ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన మధిర మండలం జిలుగుమాడులో గురువారం అర్ధరాత్రి చోటుచేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన జానీ, మీనా(30) దంపతులు కొంతకాలంగా జిలుగుమాడు లో పాల సేకరణ కేంద్రం నడుపుతూనే మధిర బంజారా కాలనీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆలయం వద్ద పాలు విక్రయిస్తున్నారు. ఈక్రమాన భార్యాభర్తల మధ్య జరిగిన వివాదంతో మనస్థాపానికి గురైన మీనా ఎలుకల మందు తిని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఘటనపై మధిర టౌన్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

హాబీస్.. హ్యాపీస్

కొంతమంది చిన్న చిన్న విషయాలకే ఆందోళన పడిపోతుంటారు. కొందరు ఎన్ని బాధలు ఎదురైనా సంతోషంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. సంతోషంగా ఉండటమనేది పూర్తిగా మన వ్యక్తిత్వం, అలవాట్ల పైనే ఆధారపడి ఉంటుందని నిపుణులు అంటారు. వీళ్లు ఎన్ని బాధలు ఎదురైనా సంతోషాన్ని దూరం చేసుకోరు. అదెలా సాధ్యం? సంతోషంగా ఉండే వారి అలవాట్లు ఏంటో తెలుసుకుందామా?





సంతోషంగా ఉండేవారు కుటుంబంతోనూ, స్నేహితులతోనూ ఎక్కువ సమయం గడపడటానికి ఇష్టపడతారని, వీరిని కష్టాలు, బాధలు చుట్టిముట్టినప్పుడు తమ కుటుంబం, స్నేహితులతోనే వాటిని పంచుకుంటూ మనసు తేలిక చేసుకుంటారన్నది హ్యాపీ పీపుల్ హ్యాబిట్స్‌లో బయట పడిన విషయం. వీరు తాము సంతోషంగా ఉంటూ, తమ కుటుంబాన్ని, స్నేహితులనూ కూడా సంతోషంగా ఉండేలా చూస్తారు.

పొద్దున్నే నిద్రలేవడం

సంతోషంగా ఉన్న వ్యక్తులు ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తారు. పని ఉన్నా... లేకున్నా పొద్దున్నే లేవడం మానుకోరు. తమకు తాముగా కొన్ని నిబంధనలు, పరిమితులు విధించుకుని తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. అలాగే వ్యాయామం, ఆధ్యాత్మిక చింతన, కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడం, పరిశోధనలు, అధ్యయనం వంటి వాటితో నాణ్యమైన సమయాన్ని గడుపుతారు.

ధ్యానం

సంతోషంగా ఉన్నవారు ధ్యానంలో ఎక్కువ సమయాన్ని గడుపుతారు. ధ్యానంతోనే తమ ప్రతికూల ఆలోచనలను నియంత్రిస్తారు. సానుకూలతను పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సంతోషకరమైన, స్వీయ–అవగాహన ఉన్న వారికి ధ్యానం ఒక ముఖ్యమైన అలవాటు.

ప్రకృతిలో గడపడం

ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేవారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడంతోపాటు ప్రకృతితో మంచి సమయాన్ని గడపడాన్ని ఇష్టపడతారు. ఇది మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుతుంది. నకారాత్మక ఆలోచనలకు ఫుల్‌స్టాప్ పెడుతుంది. అలాగే తమతో తాము మరింతగా కనెక్ట్ అయ్యేలా చేస్తుంది.



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

సంతోషంగా ఉన్న వ్యక్తులు క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే తినడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అలాగే ప్రతిరోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ తో పాటు తగినన్ని నీటిని తాగుతారు.



కంటినిండా నిద్ర

మన శరీరానికి నిద్ర చాలా చాలా అవసరం. ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ రాత్రి 7 నుంచి 9 గంటల రాత్రి నిద్ర చాలా అవసరం. నాణ్యమైన నిద్ర మనసును సంతోషంగా ఉంచుతుంది. తగినంత నిద్ర లేనివారు చికాకు పడుతూ చిర్రుబుర్రులాడటం చూస్తూనే ఉంటాం.

కనీస వ్యాయామం

ఎప్పుడు చూసినా ఉత్సాహంగా.. ఉల్లాసంగా ఉండేవారు శరీరానికి, మెదడుకూ కూడా తగినంత వ్యాయామం కల్పిస్తారని పరిశోధనలలో తేలింది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం వాకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్, తేలికపాటి బరువులు ఎత్తడం, లిఫ్ట్ ఉపయోగించకుండా మెట్లెక్కడం, గార్డెనింగ్ వంటి శారీరక వ్యాయామంతోపాటు మెదడును పదును పెట్టే చెస్, బిజినెస్, క్రాస్‌వర్డ్ పూరించడం, సుడోకు వంటి వాటిలో పాల్గొనడం వల్ల సంతోషంగా ఉండగలరు.

అంటే మన అలవాట్లు... అదేనండీ.. హాబీసే... హ్యాపీస్ అన్నమాట. కాబట్టి మంచి అలవాట్లతో మరింత సంతోషంగా జీవిద్దాం.

లైఫ్@360

● ప్లీజ్ క్లీన్

వాటర్ బాటిల్



ఒకప్పుడు ప్రయాణాలలో మాత్రమే వెంట తీసుకెళ్లే వాటర్ బాటిల్స్‌ని ఇప్పుడు మనం పని చేసే సిస్టమ్ పక్కన లేదా మంచం పక్కన పెట్టుకోకుండా ఉండలేని పరిస్థితి వచ్చింది. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు తాగేందుకు వీలుగా వాటర్ బాటిల్స్‌ని దగ్గర పెట్టుకోవడం వరకు తప్పేం లేదు కానీ, వాటిని సరిగా శుభ్రం చేయకపోవడం వల్ల వాటి మీద మిలియన్లకొద్దీ సూక్ష్మజీవులు పేరుకుని పోయి రకరకాల జబ్బులు వస్తున్నాయని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్య, ఆరోగ్య పరిశోధకులు.

తాళం చెవులు, సెల్‌ఫోన్, మనీపర్స్, హ్యాండ్ బ్యాగ్‌లాగే వాటర్ బాటిల్ కూడా తప్పనిసరిగా వెంట తీసుకునిపోయే అవసరంగా మారింది. అయితే కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం తేలిందేమిటంటే, వాటర్ బాటిల్‌ను సరిగా శుభ్రం చేయకపోవడం వల్ల టాయిలెట్ సీట్ మీద కన్నా ఎన్నో ఎక్కువ రెట్లు సూక్ష్మజీవులు, బాటిల్ మీద, లోపల, మూత మీద బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోతుందట. మనం ఇప్పుడు చెప్పుకోబోయే విషయాలు వినడానికి కొంచెం వింతగా... మరి కొంచెం బాధాకరంగా కూడా ఉండచ్చు. అయినా, చెప్పుకోక తప్పదు మరి!

స్ట్రా ద్వారా తాగే బాటిల్స్, సిప్పర్ బాటిల్స్, అలాగే నోటికి కరిపించుకుని తాగే బాటిల్స్... ఈ మూడు రకాల బాటిల్స్‌లోనూ రెండు రకాలైన బ్యాక్టీరియాను కనుగొన్నారు పరిశోధకులు. ఈ బ్యాక్టీరియా టైఫాయిడ్‌ను కలిగిస్తుంది. అందువల్ల తిరిగి వాడే వాటర్ బాటిల్స్‌ను తీరుబడిగా వారానికోసారి కాకుండా ప్రతిరోజూ సబ్బునీటితో, వేడి నీటితో శుభ్రంగా కడిగి ఉపయోగించడం చాలా మంచిది లేదంటే వ్యాధుల బారిన పడటం ఖాయం మరి!

● యోగా

వెన్నునొప్పి నివారణకు గోముఖాసన

ఆవు ముఖ భంగిమను పోలి ఉంటుంది కాబట్టి దీనికి గో ముఖాసన అని పేరు. శరీరం మొత్తం స్ట్రెచ్ అవుతుంది. కాళ్లు ఒకదానికి మీద ఒకటి చేరే ఈ ఆసనం చూడ్డానికి ఆవు ముఖంలా కనిపిస్తుంది. చేతులు ఆవు ముఖం చెవులను సూచిస్తాయి.

ఇలా చేయాలి..

- ముందుగా సౌకర్యంగా చాప మీద కూర్చోవాలి. ఎడమ కాలును మోకాలి వద్ద వంచుతూ కుడి తుంటి భాగానికి దగ్గరగా తీసుకువెళ్లాలి.
- మోకాళ్లు ఒకదానిపై ఒకటి ఉండేలా సెట్ చేయాలి.
- కుడి చేతిని పైకి లేపి, మోచేయి వద్ద వంచి, వీపు కిందకు ఉంచాలి.
- ఎడమ చేతిని వీపు వెనకకు తీసుకువెళ్లి, కుడి చేతిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.
- రెండు చేతులు కలవకపోతే ఆ ఖాళీని భర్తీ చేయడానికి టవల్ లేదా స్కార్ఫ్‌ను ఉపయోగించాలి.
- వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి, కూర్చోవాలి.
- దీర్ఘ శ్వాస తీసుకొని, వదులుతూ సౌకర్యంగా అనిపించేంత వరకు ఈ ఆసనంలో ఉండచ్చు.
- మెల్లగా కాళ్లు, చేతులు విడదీసి యధాస్థితికి రావాలి. రెండోవైపు పై విధంగానే చేయాలి.

ప్రయోజనాలు..

డెస్క్ ఉద్యోగాలు చేసేవారిలో బ్యాక్ పెయిన్, హిప్ స్ట్రెస్ సాధారణంగా గమనిస్తుంటాం. వెన్నెముక స్ట్రెచ్ అవ్వడం వల్ల బ్యాక్‌పెయిన్ సమస్య తగ్గుతుంది. తుంటి, రక్తప్రసరణ, కీళ్ల కదలికలు మెరుగవుతాయి. దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకొని, వదలడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

వెన్ను, మోకాలు గాయాలు ఉన్నవారు నిపుణుల సాయం తీసుకోవాలి. కింద కూర్చొనేటప్పుడు కుషన్‌ను కాలు మడతల్లో ఉంచవచ్చు. తుంటి నొప్పి వస్తుంటే సాధారణ సుఖాసనలో కూర్చొని కూడా ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేయవచ్చు.



చెప్పుకోదగ్గ విశేషం

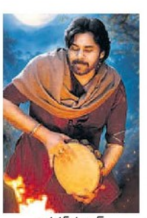
పాదరక్షలు సురక్షితమైన నడకకు అత్యవసరాలు. పాదరక్షల ప్రయోజనం అక్కడికే పరిమితం కాలేదు. ఫ్యాషన్‌రంగంలోనూ పాదరక్షల పాత్ర పెరుగుతూ వస్తోంది. ఫ్యాషన్ స్థాయిని దాటిన అల్ట్రాలగ్జరీ పాదరక్షలు లేటెస్ట్ ట్రెండ్. ఈ పాదరక్షలు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైనవిగా రికార్డులకెక్కాయి. వీటిని కొనాలంటే, ఒక మోస్తరు సంపన్నుల ఆస్తులు కూడా చాలవు. ఇవి 'మూన్ స్టార్ షూస్'. దుబాయ్‌లోని బుర్జ్ ఖలీఫా గౌరవార్థం ఇటాలియన్ డిజైనర్ ఆంటోనియో వీట్రీ వీటికి రూపకల్పన చేశారు. ప్రపంచంలోనే అతి ఎత్తయిన కట్టడం బుర్జ్ ఖలీఫా ఆకారాన్ని తలపించేలా రూపొందించిన ఈ పాదరక్షల ఖరీదు 19.9 మిలియన్ డాలర్లు. అంటే, రూ.164 కోట్లు. ఈ పాదరక్షల జత తయారీకి బంగారం, వజ్రాలతో పాటు గ్రహాంతర పదార్థాన్ని కూడా ఉపయోగించారు. అందుకే వీటి ధర అంతరిక్షాన్ని తాకే స్థాయిలో ఉంది.



ఈ పాదరక్షల అడుగుభాగాన్ని తెల్లబంగారంతో తయారు చేశారు. పైభాగాన్ని పూర్తిగా మేలిమి బంగారంలో 30 కేరట్ల వజ్రాలను పొదిగి తయారు చేశారు. వీటి తయారీ లో క్రీస్తుశకం 1576లో అర్జెంటీనాలో రాలిపడిన ఉల్క నుంచి సేకరించిన పదార్థాన్ని కూడా ఉపయోగించడం విశేషం.

సాక్షి సినిమా

మంచి మాట వినాలి



● పవన్ కల్యాణ్

పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'హరి హర వీరమల్లు: పార్ట్–1 స్వార్డ్ వర్సెస్ స్పిరిట్'. జ్యోతికృష్ణ, క్రిష్ జాగర్లమూడి దర్శకులు. నిధీ అగర్వాల్, నర్గీస్ ఫక్రీ, నోరా ఫతేహి, బాబీ డియోల్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రధారులు. ఏఎం రత్నం సమర్పణలో ఎ. దయాకర్ రావు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మార్చి 28న రిలీజ్ కానుంది. ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందించిన 'హరి హర వీరమల్లు' నుంచి 'మాట వినాలి.. ' అంటూ సాగే తొలి పాటని రిలీజ్ చేశారు. 'మాట వినాలి గురుడా మాట వినాలి... మాట వినాలి... మంచి మాట వినాలి...' అంటూ సాగే ఈ పాటని పవన్ కల్యాణ్ పాడారు. ఈ పాటను పెంచల్ దాస్ రాశారు. ఈ చిత్రం ఐదు భాషల్లో రిలీజ్ కానుంది. ఈ క్రమంలో ఈ పాటను తెలుగుతో పాటు తమిళ, మలయాళ, కన్నడ, హిందీ వెర్షన్‌లోనూ రిలీజ్ చేశారు.



● 'దిల్' రాజు, ఐశ్వర్యా రాజేశ్, వెంకటేశ్, అనిల్ రావిపూడి, శిరీష్

ఇది తెలుగు ప్రేక్షకుల విజయం

- వెంకటేశ్

''కష్టపడి పని చేస్తే ఫలితం వస్తుందని నా నమ్మకం. ఆ నమ్మకాన్ని 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' విజయం మరోసారి రుజువు చేసింది. ఇది మా విజయమే కాదు.. ఇంత గొప్పగా సపోర్ట్, లవ్ చేసిన తెలుగు ఆడియన్స్, ఫ్యాన్స్ సక్సెస్. ఇది తెలుగు ప్రేక్షకుల విజయం'' అని హీరో వెంకటేశ్ అన్నారు. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్ హీరోగా నటించిన చిత్రం 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'. మీనాక్షీ చౌదరి, ఐశ్వర్యా రాజేశ్ హీరోయిన్లుగా నటించారు. 'దిల్' రాజు సమర్పణలో శిరీష్ నిర్మించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 14న విడుదలైంది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన 'పొంగల్ బ్లాక్ బస్టర్ జాతర సెలబ్రేషన్స్'లో వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ– ''డైరెక్టర్ అనిల్, నిర్మాతలు 'దిల్' రాజు, శిరీష్‌గార్లకు, సినిమా యూనిట్‌కి థ్యాంక్స్. ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలోని అందరూ మనస్ఫూర్తిగా ఫోన్ చేసి సినిమా బాగుందని అభినందిస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు'' అని చెప్పారు. అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ– ''మేము ఊహించినదానికంటే సినిమాని ఎక్కువ స్థాయికి తీసుకెళ్లిన తెలుగు ప్రేక్షకులకు నా పాదాభివందనాలు. ఈ సినిమాతో నా కెరీర్‌లో ఎనిమిది సక్సెస్‌లు అంటున్నారు... ఆడియన్స్ సపోర్ట్ లేకపోతే నాకు ఈ విజయం వచ్చేది కాదు'' అన్నారు. ''వెంకటేశ్‌గారు నిర్మాతల బాగు కోరుకుంటారు. కాబట్టే ఇప్పటికీ కాలర్ ఎగరేస్తూ ముందుకు వెళ్తున్నారు'' అని శిరీష్ పేర్కొన్నారు. 'దిల్' రాజు మాట్లాడుతూ– ''అనిల్, వెంకటేశ్‌గారి కాంబినేషన్‌లో సినిమా అంటే పాజిటివ్ వైబ్రేషన్. ఇది మాకు బ్లాక్ బస్టర్ పొంగల్'' అని చెప్పారు. ''నేను చేసిన భాగ్యం పాత్ర క్రెడిట్ అంతా అనిల్‌గారికే దక్కుతుంది'' అన్నారు ఐశ్వర్యా రాజేశ్. ఈ వేడుకలో నటులు అవసరాల శ్రీనివాస్, శ్రీనివాస్ వడ్లమాని, మురళీధర్ గౌడ్, కెమెరామేన్ సమీర్ రెడ్డి, ఆర్ట్ డైరెక్టర్ ఏఎస్ ప్రకాశ్, ఎడిటర్ తమ్మిరాజు, రచయితలు అజ్జు మహాకాళి, నాగ్, సాయి కృష్ణ తదితరులు మాట్లాడారు.

ఆహా ఏమి రుచి...



● చేపల కూర వండుతున్న నాగ చైతన్య

కట్టెల పొయ్యి వెలిగించారు నాగ చైతన్య. ఎందుకంటే చేపల పులుసు వండటానికి. వండాక అందరికీ వడ్డించారు కూడా. అందరూ 'బాగుంది' అని మెచ్చుకుంటూ, ఫుల్లుగా లాగించేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో వైరల్ అవుతోంది. ఇంతకీ చైతన్య ఇలా చేపల కూర వండటానికి కారణం ఏంటంటే... ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవడానికే. 'తండేల్' చిత్రంలో ఈ హీరో మత్స్యకారుడి పాత్ర చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. విశాఖపట్నం, శ్రీకాకుళం తీర ప్రాంతాల్లోనూ ఈ చిత్రం షూటింగ్ జరిపారు. కాగా, 'మీ స్టయిల్‌లో చేపల కూర వండి పెడతా' అని విశాఖలో చిత్రీకరణలో పాల్గొన్నప్పుడు నాగచైతన్య అన్నారట. అన్నట్లుగానే చేపల కూర వండారు. కూర వండాక, అర చేతిలో కాస్త పులుసు వేసుకుని, రుచి చూసి, పక్కనే ఉన్న అమ్మాయికి ఇస్తే, 'బాగుందండి...' అని ఆమె అనడం, ఆ తర్వాత చైతు అక్కడ ఉన్నవారికి పులుసు వడ్డించి తాను కూడా తినడం వంటివన్నీ చిత్రీకరించి, ఆ వీడియోను షేర్ చేసింది చిత్రబృందం. ఇక ఆ వీడియోలో 'బాగుందా' అని చైతన్య అడగ్గా... ఆహా ఏమి రుచి అనే టైపులో 'బాగుంది.. చాలా బాగుంది' అంటూ అక్కడివాళ్లు తింటుంటే... 'పక్కానా... బాగోకపోతే ఏమీ అనుకోమాకండి... ఫస్ట్ టైమ్' అంటూ, వాళ్లతో కలిసి తానూ తిన్నారు చైతన్య. ఇక శ్రీకాకుళానికి చెందిన మత్స్యకారుల జీవిత కథతో రూపొందుతున్న 'తండేల్'లో నాగచైతన్య సరసన సాయి పల్లవి నటిస్తున్నారు. చందు మొండేటి దర్శకత్వంలో అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో బన్నీ వాసు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 7న రిలీజ్ కానుంది.



● ప్రియాంకా చోప్రా

లాస్ ఏంజెల్స్ టు హైదరాబాద్

ప్రముఖ హీరోయిన్ ప్రియాంక చోప్రా హైదరాబాద్‌లో అడుగుపెట్టారు. అందులో విషయం ఏముందీ అనుకోవచ్చు. సింగర్, యాక్టర్ నిక్ జోనాస్‌తో పెళ్లి తర్వాత అమెరికాలోని లాస్ ఏంజెల్స్‌లో స్థిరపడ్డారు ప్రియాంక. ఇప్పుడు ఇలా హైదరాబాద్‌లో అడుగుపెట్టడానికి కారణం ఏంటి? అనేది హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. మహేశ్‌బాబు హీరోగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందనున్న సినిమా కోసమే ఆమె భాగ్యనగరానికి చేరుకున్నారని టాక్. ఈ చిత్రంలో మహేశ్‌బాబుకి జోడీగా నటించే హీరోయిన్ల జాబితాలో ప్రియాంకా చోప్రా, కియారా అద్వానీ, ఇండోనేషియా నటి చెల్సియా ఎలిజబెత్ ఇస్లాన్ వంటి వారి పేర్లు తెరపైకి వచ్చాయి. ఫైనల్‌గా ప్రియాంకా చోప్రాని కథానాయికగా ఫిక్స్ చేశారని భోగట్టా. ప్రియాంకా చోప్రా లాస్ ఏంజెల్స్ నుంచి హైదరాబాద్‌కి చేరుకోవడంతో ఈ మూవీ చిత్రీకరణ కోసమే ఆమె వచ్చారనే రూమర్లు వినిపిస్తున్నాయి. మరి... ఈ వార్త ఎంతవరకూ నిజమో తెలియాల్సి ఉంది.

శివరాత్రికి థ్రిల్



● ప్రజ్వల్ దేవరాజ్

కన్నడ హీరో ప్రజ్వల్ దేవరాజ్ నటిస్తున్న చిత్రం 'రాక్షస'. లోహిత్ .హెచ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా ఫిబ్రవరి 26న కన్నడతో పాటు తెలుగులోనూ రిలీజ్ కానుంది. తెలుగు విడుదల హక్కులను కంచి కామాక్షి కోల్‌కతా కాళీ క్రియేషన్స్ అధినేత ఎంవీఆర్ కృష్ణ దక్కించుకున్నారు. గతంలో శివరాజ్ కుమార్ హీరోగా నటించిన 'వేద' చిత్రాన్ని ఆయన విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా ఎంవీఆర్ కృష్ణ మాట్లాడుతూ– ''హారర్ నేపథ్యంలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'రాక్షస'. మా సినిమా ప్రేక్షకులకు థ్రిల్లింగ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌ను అందిస్తుంది. త్వరలోనే టీజర్, ట్రైలర్‌ను రిలీజ్ చేస్తాం'' అని చెప్పారు.

వెరైటీ యాక్షన్



● సత్య

సత్య వినుగొండ, అనుశ్రీ లీడ్ రోల్స్‌లో ఎస్ఎస్ మూవీ కార్పొరేషన్ పై సత్య వినుగొండ స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న తాజా చిత్రం 'వాషింగ్టన్ సుందర్'. ఈ చిత్రం ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను 'జాతి రత్నాలు' దర్శకుడు అనుదీప్ ఆవిష్కరించారు. సత్య వినుగొండ మాట్లాడుతూ– ''వెరైటీ యాక్షన్ నేపథ్యంలో సాగే ఫన్ ఎంటర్‌టైనర్ మూవీ ఇది. మార్చిలో చిత్రాన్ని విడుదల చేయాలనుకుంటున్నాం'' అని తెలిపారు.

నీకు దెబ్బలేమీ తగల్లేదు కదా...



● సోనూగా... లైలాగా విశ్వక్

విశ్వక్ సేన్ హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'లైలా'. రామ్ నారాయణ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో ఆకాంక్షా శర్మ హీరోయిన్‌గా నటించారు. సాహు గారపాటి నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 14న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా టీజర్‌ని శుక్రవారం రిలీజ్ చేశారు. 'చూసుకో... అయ్యయ్యో నీకు దెబ్బలేమీ తగల్లేదు కదా', 'మనకు తెల్లగ జేసుడే కాదు... తోలు తీసుడు కూడా వచ్చు' అంటూ విశ్వక్ సేన్ చెప్పే డైలాగులు టీజర్‌లో ఉన్నాయి. ''రొమాంటిక్, యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందుతోన్న చిత్రం 'లైలా'. ఈ మూవీలో మోడల్ సోనూగా, లైలా అనే అమ్మాయిగా విశ్వక్ సేన్ కనిపించే రెండు డిఫరెంట్ లుక్స్ సినిమాపై బజ్ క్రియేట్ చేశాయి'' అని యూనిట్ పేర్కొంది.

సుకృతి నటన చూసి షాక్ అయ్యాను

- సుకుమార్



● నవీన్, రవిశంకర్, సుకుమార్, సుకృతి, తబితా సుకుమార్, పద్మావతి, శేష సింధూరావు

''నా కుమార్తె సుకృతికి చిన్నప్పటి నుంచి పాడటం అంటే చాలా ఇష్టం. కానీ, నటన మీద పెద్దగా ఆసక్తి లేదు. తను నటిస్తుందని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు. అయితే దర్శకురాలు పద్మ, నిర్మాత సింధు కలిసి సుకృతిని నటించేందుకు ఒప్పించారు. 'గాంధీ తాత చెట్టు'లో సుకృతి నటన చూసిన తర్వాత షాక్ అయ్యాను.. అంత బాగా నటించింది'' అని డైరెక్టర్ సుకుమార్ తెలిపారు. ఆయన కుమార్తె సుకృతి వేణి బండ్రెడ్డి ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'గాంధీ తాత చెట్టు'. పద్మావతి మల్లాది దర్శకత్వం వహించారు. సుకుమార్ భార్య తబితా సుకుమార్ సమర్పణలో నవీన్ ఎర్నేని, యలమంచిలి రవిశంకర్, శేష సింధూరావు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 24న విడుదలవుతోంది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సుకుమార్ మాట్లాడుతూ– ''ఈ చిత్రం సుకృతి లైఫ్‌లో మంచి జ్ఞాపకంలా మిగిలిపోతుంది. వినోదం, సందేశం ఉన్న 'గాంధీ తాత చెట్టు'ని అందరూ ఆదరించాలి'' అన్నారు. ''ఈ చిత్రాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ పిల్లలతో కలిసి చూడాలి'' అన్నారు యలమంచిలి రవిశంకర్. ''ఈ సినిమా ఎక్కడా బోర్ కొట్టకుండా అందరికీ నచ్చుతుంది'' అన్నారు నవీన్ ఎర్నేని. ''షూటింగ్‌లో తొలి రోజు సుకృతి నటన చూసి హ్యాపీ ఫీలయ్యాను'' అని తబితా సుకుమార్ పేర్కొన్నారు. ''ఒక చెట్టుకు, మనిషికి మధ్య ఉన్న అనుబంధంతో ఈ సినిమా ఉంటుంది'' అన్నారు పద్మావతి మల్లాది. ''ఈ సినిమా కోసం నాన్న (సుకుమార్) ఎటువంటి సలహాలు ఇవ్వలేదు'' అని సుకృతి బండ్రెడ్డి తెలిపారు.